

الطمأنينة الإنفعالية وعلاقتها بتقدير الذات المهارية في مستوى أداء التعبير الحركي لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة طنطا

د/ نجوى محمد رمضان (*)

مشكلة البحث وأهميتها:

يعتبر التعليم الجامعي من أهم المراحل التعليمية والذي يحظى بمزيد من الرعاية والاهتمام في معظم دول العالم لما له من دور فعال في مجال التنمية البشرية والاجتماعية والاقتصادية. ولكي تتمكن الطالبة الجامعية من بناء شخصيتها بطريقة سلمية فإنه من الضروري محاولة تحديد احتياجاتها التي تكفل لها الشعور بالأمن والطمأنينة الإنفعالية وزيادة ثقتها بنفسها واحترامها لذاتها. (٢٨: ١١)

فالشعور بالطمأنينة الإنفعالية من المتغيرات النفسية التي تعد أكثر إحتياجاً في هذه المرحلة فهي من أبرز الحاجات التي تقف وراء السلوك حيث يعد محركاً له وتوجهه الوجهة السليمة، فالحاجة إلى النجاح والتقدير، والاستطلاع، والأمن والطمأنينة والانتماء تكون واضحة في هذه المرحلة من العمر أكثر من غيرها من مراحل نمو الإنسان، كما أنها تعد من الحاجات الإنسانية الأولية التي تسهم في بناء شخصية الفرد، وتعتمد عليه الحاجات العليا، كحاجات الإحترام والتقدير، والحاجات المعرفية، والحاجات الجمالية، وحاجات التقدير الذات. (٣٣: ٦٤٧)، (٩: ١٢)

فهي من أهم الحاجات التي تدفع الإنسان للانتقال إلى الصحة النفسية والاجتماعية، فالشخص الذي يعيش في بيئة آمنة يحبه الآخرون ويحترمونه، ويقبلونه في مجتمعهم ومحيطهم، وبذلك فإنه يشعر بالثقة والإطمئنان، وتظهر معالم مفهومه لذاته، وإحترامه وتقديره لخبراته ومهاراته. (١٠: ٢٥)

(*) أستاذ التعبير الحركي والإيقاع المساعد بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا.

وتمثل الطمأنينة الإنفعالية شعور الفرد بقيمته وقدرته على إظهار نفسه وتوظيفها بدون خوف من التداعيات السلبية على شخصيته أو وضعه أو وظيفته. (١٣: ٣٦)

وقد تكون الطمأنينة النفسية من العوامل المؤثرة على تقدير الذات لدى الفرد، حيث يعكس تقدير الذات التقييم العاطفي والشخصي للفرد، ويعبر عن حكم الشخص وإتجاهاته حول ذاته وقدراته وإمكاناته، كما يشتمل على المعتقدات والعواطف مثل الإيمان بالذات، والفخر بالقدرات، والإعتزاز بالمهارات. (٣٨: ٢١٧)

وبالتالي فإن الطمأنينة الإنفعالية تعد متغير مهم للغاية حيث أن تمتع الطالبة بالطمأنينة يكشف عن شخصية سليمة تتسم بالاستقرار والأمن والتفاعل مع الآخرين بسلام ومودة وعليه فيجب أن تتوفر مقومات الطمأنينة الإنفعالية لدى أفراد المجتمع ككل ولطالبة الجامعة بصفة خاصة حيث أن "الانفعالات تلعب دوراً مهماً وبالغ الأثر في حياة الطالبة الرياضية، إذ ترتبط بسمات شخصيتها وسلوكها ودوافعها وحاجاتها وبأنواع الأنشطة التي تمارسها، إذ لا توجد على الإطلاق أنواع من الممارسات الرياضية دون ان تصطبغ بالانفعالات. (٢٣: ٤١)

لذا يعد تقدير الذات سمة عامة للشخصية، تؤثر في حياة الفرد بمجملها، وهو حكم الفرد الخاص بقيمته، وليس اتجاهاً مؤقتاً، ولا اتجاهاً خاصاً بالمواقف التي يمر بها الفرد، فالأفراد ذوي تقدير الذات المرتفعة أكثر نجاحاً سواء في الحياة اليومية أو الأكاديمية، مقارنة بالأفراد ذوي تقدير الذات المنخفضة، كما أنهم أكثر توكيدية، واستقلالية، وابتكاراً، وأكثر مرونة، وقادرون على انتاج حلول أكثر للمشكلات. (٤٥: ٤٣٦٦)

ويلعب تقدير الذات مؤشراً أو منبهاً للكفاءات المستقبلية للفرد فإذا كان يحمل تقديراً عالياً حول ذاته فهذا سيجعله يبرز كفاءة عالية مرتبطة بصورته

حول ذاته وتمكنه من حل العقدة التي تواجهه، وهذا ما يشير إلى أن تقدير الذات يدفع الفرد إلى المزيد من العمل من أجل تحقيق نتائج إيجابية. (١٢: ٨٥)

فالحاجة إلى الشعور بقيمة الذات من أهم الحاجات التي تحرك الدوافع نحو ممارسة الأداء الرياضي، ومن أهم أبعاد مفهوم الذات ارتباطاً بالمجال الرياضي الذات المهارية والذات الجسمية والذات البدنية، والذات المهارية هي تعبير الفرد عما يتمتع به من مهارات حركية خاصة بأحد الأنشطة الرياضية، ومدى كفايتها واستعداداتها بالنسبة للمهارات الحركية المختلفة التي تشكل في مجموعها المهارات الحركية الأساسية في ذلك النشاط، وإن امتلاك الطالبة الرياضية بهذه الصفة تتولد من خلال الاستمرارية في التدريب والتجريب واكتساب الخبرة من خلال المشاركات الجماعية في الأداء. (٥: ٣٧)، (٢٥: ٢٦٧، ٦٠٧)

وتعد إنجازات الأداء من أكثر العوامل أهمية بالنسبة لفاعلية الذات ففي حال مرور الطالبة في خبرة نجاح في أداء معين فإن ذلك يعطي مؤشرات واضحة عن مستوى قدراتها وأنها قادرة وفاعلة في هذا النوع من الأداء، على العكس من ذلك في حال فشلها فإن ذلك سوف يثير الشكوك حول قدراتها وفعاليتها. (٧: ٤٢)

ويعتبر التعبير الحركي أحد مجالات الأنشطة الرياضية التي جعلت الإنسان مفهوماً لدى الجماعة التي يعيش معها إذ عن طريقه يمكن أن يبدي أو يبتكر حركات تعبيرية فهو لغة وضرورة من ضروريات الحياة الاجتماعية. (٤٢: ١٢٢)، (٤١: ١٢٨)

والقيمة الحقيقية للتعبير الحركي تكمن في فرص المنافسة لمن يزاول هذا الفن فهي تمده بالقوة المعنوية والعقلية والبدنية وهذه القوى تجعل حركات الأفراد في توافق معتمدين على أنفسهم في أداء ما يطلب منهم. (٣٥: ١٨٦)

وقد تعددت أنواع التعبير الحركي وانقسمت إلى ثلاثة أنواع وهي البالية والرقص الحديث والرقص الشعبي، وذلك لإشاعة جمال الحركة البدنية وبوجود تعبير أو تجسيد لشيء يتكون من عناصر متشعبة ولكنها منسجمة لكي يتم الاستمتاع بها ويوصل فكرة أو أنفعلاً أو أحداثاً من خلال الحركة بصورة إيجابية.

لذا ترى الباحثة الشعور بالطمأنينة النفسية للطالبة تعد من النواحي الضرورية للجانب النفسي، فنجد أن التعبير الحركي (البالية- الرقص الحديث- الرقص الشعبي) وطبيعة أدائه قد تحتم على الطالبة أن تمتلك مستوى من الطمأنينة الإنفعالية التي تختلف عن باقي المقررات فهو يؤثر في جوانب عديدة، أما بالنسبة للمستوى المهاري للطالبة فهذا الجانب تؤثر فيه عوامل عديدة ومن ضمنها الجانب النفسي فخلال المحاضرة أو التدريب مع أقرانها نجد أن الطالبة تتعرض لمواقف مختلفة وبالتالي سيتولد نوع من الإنفعالات التي تختلف درجاتها من طالبة إلى أخرى ومن ثم سيؤثر ذلك على مستوى الأداء المهاري للطالبة أثناء ممارسة التعبير الحركي.

ومن خلال قيام الباحثة بإجراء مسح شامل للبحوث العلمية التي تناولت الطمأنينة الإنفعالية وتقدير الذات، والذات المهارية كدراسة كل من "ثائر رشيد (٢٠٠٥) (٨)، عماد السعدي (٢٠٠٥) (١٨)، أحمد نواتي (٢٠٠٩) (٣)، شيماء خميس (٢٠١٠) (١٥)، هدى الشبيري وآسيا راجح (٢٠١١) (٣٣)، مجذوب قمبر (٢٠١٥) (٢٢)، بشير العلوان (٢٠١٥) (٧)، مريم سالم (٢٠١٦) (٢٩)، شيري سليم" (٢٠١٧) (١٣) فقد وجدت ندرة في الدراسات التي تم تطبيقها في مجال التربية الرياضية على الرغم من أهميتها وعلى حدود علم الباحثة- لم تتطرق إلى العلاقة للمتغيرين في مجال الرياضة بوجه عام وفي مجال التعبير الحركي خاصاً، لذا رأت الباحثة من خلال رغبتها في الكشف عن الطمأنينة الإنفعالية وعلاقتها بتقدير الذات المهارية في مستوى أداء

التعبير الحركي (البالية- الرقص الحديث- الرقص الشعبي) لدى طالبات كلية التربية الرياضية- جامعة طنطا، وتزداد أهمية البحث من خلال قيمته التطبيقية ومحاولة الاستفادة من النتائج التي يمكن التوصل إليها والتي تركز في مساعدة الطالبات على الشعور بالطمأنينة وتقدير الذات المهارية لضمان سلامة صحتهن الشخصية والنفسية للوصول بهن إلى مستوى جيد للأداء في التعبير الحركي.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على الطمأنينة الإنفعالية وعلاقتها بتقدير الذات المهارية في مستوى أداء التعبير الحركي (البالية- الرقص الحديث- الرقص الشعبي) لدى طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا، وذلك من خلال التعرف على:

- الطمأنينة الإنفعالية لدى الطالبات.
- تقدير الذات المهارية لدى الطالبات في التعبير الحركي (البالية- الرقص الحديث- الرقص الشعبي).
- العلاقة الإرتباطية بين الطمأنينة الإنفعالية والذات المهارية لدى الطالبات في مستوى أداء فى التعبير الحركي (البالية- الرقص الحديث- الرقص الشعبي).

تساؤلات البحث:

- ما مستوى الطمأنينة الإنفعالية لدى طالبات الفرقة الثالثة كلية التربية الرياضية- جامعة طنطا؟
- ما مستوى تقدير الذات المهارية في التعبير الحركي (البالية- الرقص الحديث- الرقص الشعبي) لدى طالبات الفرقة الثالثة كلية التربية الرياضية- جامعة طنطا؟
- ما مستوى الأداء فى التعبير الحركي لدى طالبات الفرقة الثالثة كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا؟

- هل توجد علاقة بين الطمأنينة الإنفعالية وتقدير الذات المهارية في مستوى الأداء في التعبير الحركي لدى طالبات الفرقة الثالثة كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا؟

- ما هي المؤشرات المساهمة لمتغيرى الطمأنينة الإنفعالية وتقدير الذات المهارية في مستوى أداء التعبير الحركي (البالية - الرقص الحديث - الرقص الشعبي) لدى الطالبات؟

مصطلحات البحث:

- الطمأنينة الإنفعالية:

هي الحالة النفسية التي يدرك فيها الفرد قدرته على أخذ فرصة دون تهديد، ويبدى الرأي، ويرتكب الأخطاء، ويقدم النقد بدون الخوف من الإقصاء أو فقدان المكتسبات أو التعرض للضغوط. (٤٣: ٩)

وتعرف إجرائياً: بدلالة الدرجة الكلية التي تحصل عليها الطالبة على مقياس الطمأنينة الإنفعالية (إعداد/زينب شقير) الذي تم استخدامه في الدراسة الحالية.

- تقدير الذات:

هي أحساس الفرد بقيمته الشخصية والتي تتبع من الأفكار الداخلية والقيم، وأكثر من إطراداً أو اعترافاً من قبل الآخرين. (٤: ٥٧)

- الذات المهارية:

إدراك مستوى الحالة للمهارات الأساسية والاستمرار في الأداء عليها بروح عالية.

- تقدير الذات المهارية:

تعرف إجرائياً: بدلالة الدرجة الكلية التي تحصل عليها الطالبة على مقياس تقدير الذات المهارية للتعبير الحركي.

الدراسات السابقة:

أولاً: الدراسات العربية

١- دراسة "أحمد بن قلاووز نواتي" (٢٠٠٩) (٣) بعنوان "تقدير الذات المهارية وعلاقتها بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي الكرة الطائرة بالجزائر"، بهدف قياس تقدير الذات لدى عينة الدراسة وإيجاد العلاقة بينها وبين دافعية الإنجاز، واستخدام الباحث المنهج الوصفي، واستعان بمقياس الذات المهارية، والاستبيان لجمع البيانات، وكانت أهم النتائج وجود علاقة طردية إيجابية بين تقدير الذات ودافعية الإنجاز لدى لاعبي الكرة الطائرة "عينة البحث".

٢- دراسة "هدى صالح عبد الرحمن الشميمري، آسيا على راجح" (٢٠١١) (٣٣) بعنوان "مستوى الأمن النفسي (الطمأنينة الإنفعالية) لدى الطالبة الجامعية في ضوء الحالة الاجتماعية والتخصص والمستوى العلمي"، بهدف التعرف على مستوى الأمن النفسي (الطمأنينة الإنفعالية) لدى الطالبة الجامعية في ضوء الحالة الاجتماعية والتخصص والمستوى العلمي، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي "الدراسات المسحية"، كما استعانت بمقياس الطمأنينة الإنفعالية والاستبيانات كأدوات لجمع البيانات، وكانت أهم النتائج الارتباط الإيجابي بين مستوى الأمن النفسي (الطمأنينة الإنفعالية) لدى الطالبات الجامعيات مع المستوى الاجتماعي، وتخصصاتهم بالإضافة لمستواهم العلمي.

٣- دراسة "بشير العلوان" (٢٠١٥) (٧) بعنوان "مستوى الطلاقة النفسية وعلاقتها بمستوى تقدير الذات المهارية للاعبين الكرة الطائرة لأندية دول المشرق العربي"، بهدف إيجاد العلاقة بين مستوى الطلاقة النفسية ومستوى تقدير الذات المهارية لدى لاعبي الكرة الطائرة لأندية دول المشرق العربي، واستخدام الباحث المنهج الوصفي التحليلي، مستعيناً

بمقياسي "الطلاقة النفسية"، "تقدير الذات المهارية" كأدوات جمع البيانات الخاصة بالدراسة، على ٣٦ من للاعبين الكرة الطائرة لأندية دول المشرق العربي، وكانت أهم النتائج

٥- دراسة "مريم محمد سالم" (٢٠١٦) (٢٩) بعنوان "الطمأنينة النفسية وعلاقتها بمستوى الطموح لدى أبناء مرض الفصام العقل"، بهدف التعرف على مدى ارتباط مستوى الطموح بالطمأنينة النفسية لدى أبناء مرض الفصام العقل، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي "المسحي" على عينة من الأطفال المرضى بفصام العقل، واستعانت بمقياسي "الطمأنينة النفسية"، "مستوى الطموح" مع الاستبانة لجمع بياناتها، وكانت أهم نتائج الدراسة هي أن أطفال مرض فصام العقل الذين يتمتعون بمستوى عال من الطمأنينة النفسية يتميزون بدرجة عالية من الطموح.

٦- دراسة "شيرى مسعد سليم" (٢٠١٧) (١٣) بعنوان "الطمأنينة لدى طلبة الجامعة وعلاقتها بالتوافق الإجتماعي والضغط الأكاديمية لديهم، دراسات تربوية ونفسية"، بهدف دراسة العلاقة ما بين الطمأنينة ومستوى التوافق الاجتماعي والضغط الأكاديمية لدى طلاب الجامعة، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي، على عينة من طلاب الجامعة، واستعانت بمقياسي "الطمأنينة، التوافق الإجتماعي، القلق" لجمع بيانات الدراسة، وكانت أهم النتائج هو ارتفاع درجة التوافق الإجتماعي وقلّة الضغط لدى الطلاب المتميزين بالطمأنينة.

ثانياً: الدراسات الأجنبية

٧- دراسة "جيسيل جي J Gissel" (٢٠١٢) (٣٦) بعنوان "تأثير التشكيك النفسي والمهني على مشاركة المعلومات الخاصة خلال SAS 99 لتبادل الأفكار"، بهدف دراسة تأثير التشكيك النفسي والمهني على مشاركة المعلومات، وتم استخدام المنهج الوصفي التحليلي على عينة قوامها ٥٥ شخص من المجتمع الأمريكي، باستخدام الاستبيان ومقياس التشكيك النفسي والمهني

وتحليل النتائج لإيجاد العلاقة بينها وبين المشاركة المعلوماتية، وأوضحت النتائج الارتباط ذو التأثير ما بين مستوى التشكيك النفسي والمهني والقدرة على المشاركة المعلوماتية وتبادل الأفكار.

٨- دراسة "إسبيزيا إم Spezia, M" (٢٠١٤) (٤٣) بعنوان "التعلم التعاوني يهدف إلى ضمان السلامة النفسية في فرق موثوقة عالية"، بهدف التعرف على مدى أهمية التعلم التعاوني في تحقيق السلامة النفسية لفرق المستويات العليا، استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح على بعض لاعبي الفرق الجماعية "كرة القدم، الكرة الطائرة" بالولايات المتحدة الأمريكية، واستعان بمقياس السلامة النفسية والاستبانة لجمع بياناته، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن التعلم التعاوني له دور إيجابي في تحقيق وضمان السلامة النفسية لدى اللاعبين.

إجراءات البحث:

منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمة لطبيعة مشكلة البحث.

مجتمع وعينة البحث :

يتضمن مجتمع البحث طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا للعام الجامعي ٢٠١٧/٢٠١٨، والبالغ عددهن (٢٤٩) مائتين تسعة وأربعون طالبة، وقد قامت الباحثة باختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية قوامها (١٠٠) مائة طالبة يمثلن نسبة (٤٠.١٦٪) من مجتمع البحث، كما تم اختيار عينة استطلاعية من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية بالطريقة العشوائية وبلغ عددهن (٤٠) أربعون طالبة لإجراء المعاملات العلمية والمقاييس المستخدمة في الدراسة، وجدول رقم (١) يوضح ذلك.

جدول (١)
توصيف عينة البحث

العينة الاستطلاعية		العينة الأساسية		مجتمع البحث	
النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية	العدد
٪١٦.٠٦	٤٠	٪٤٠.١٦	١٠٠	٪١٠٠	٢٤٩

اعتدالة عينة البحث وضبط المتغيرات:

قامت الباحثة بإجراء التجانس بين أفراد عينة البحث في المتغيرات الأساسية قيد البحث، وجدول رقم (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢)

توصيف العينة في المتغيرات الأساسية قيد البحث لبيان اعتدالية البيانات (ن=١٠٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التقاطع	الالتواء
معدلات دلالات النمو:							
١	السن	سنة/شهر	٢٠.٢٠٠	٢٠.٠٠٠	٢.١٦١	١.١٧١-	٠.٢٧٩
٢	الطول	سم	١٦٣.٨٠٠	١٦٤.٠٠٠	٣.٣٢٩	١.٣٥٢-	٠.١٨٣
٣	الوزن	كجم	٦٣.٦٠٠	٦٤.٠٠٠	٢.٩٥٢	١.٠٣٠-	٠.٤١١
مستوى الأداء المهاري:							
١	البالية	درجة	٦.١٦٠	٦.٠٠٠	٠.٧٧٥	١.٠٣٢-	٠.١٥٤
٢	الرقص الحديث	درجة	٧.٩٢٠	٨.٠٠٠	٠.٨٦١	٠.٧٧٨-	٠.٠٣٨
٣	الرقص الشعبي	درجة	٨.٩٢٠	٩.٠٠٠	٠.٨٢٥	٠.٨١٥-	٠.١٨٠
	إجمالي مستوى الأداء في التعبير الحركي	درجة	٢٣.٠٠٠	٢٣.٠٠٠	٢.٢٧٩	١.١٤٥-	٠.٠٠٥
مقياس الطمأنينة الانفعالية:							
١	تكوين الفرد ورؤيته للمستقبل	درجة	٢.٤٩١	٢.٥٠٠	٠.١٥٢	٠.١٩٥	٠.٠٦٦
٢	الحياة العامة والعمليات للفرد	درجة	٢.٥٥٩	٢.٥٢٨	٠.١٧٦	٠.٨٤٧-	٠.٢١٤
٣	الحالة المزاجية للفرد	درجة	٢.٥٣٩	٢.٦٠٠	٠.٣٩٠	٠.٨٩٨	٢.١٢٦-
٤	علاقات الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي للفرد	درجة	٢.٥١٨	٢.٥٨٣	٠.١٨٥	٢.٢٦٦	١.٠٩٤-
	المتوسط العام لمقياس الطمأنينة الإنفعالية	درجة	٢.٥٢٧	٢.٥٣٧	٠.١١٩	٠.٦٩٨	٠.٨٧٨-
	المتوسط العام لمقياس تقدير الذات المهارية	درجة	٢.٣٥٠	٢.٣٠٠	٠.٢١٩	٠.٠٨٠-	٠.٦٦٩

يوضح جدول (٢) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري والتقاطع ومعامل الالتواء لدى طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا في المتغيرات الأساسية قيد البحث ويتضح قرب البيانات من اعتدالية التوزيع وتمائل المنحنى الاعتدالي حيث تراوحت قيم معامل الالتواء ومعامل التفلطح ما بين (± 3) مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية.

أدوات البحث

١ - مقياس الطمأنينة الإنفعالية (الأمن النفسي): إعداد/ زينب شقير (١١) مرفق (٢)

أعدت هذا المقياس "زينب شقير"، ويهدف إعداد هذا المقياس إلى استخدامه كأداة موضوعية مقننة إلى تشخيص الأمن النفسي لدى العديد من الفئات المتنوعة سواء في مجال الصحة أو المرض وفي مجال البحوث النفسية والاجتماعية، وذلك في جميع المراحل العمرية للفرد ابتداء من مرحلة الطفولة المتأخرة وحتى الشيخوخة، ويتكون المقياس من (٥٤) أربعة وخمسون عبارة تتدرج تحت أربعة أبعاد:

- **البعد الأول:** الأمن النفسي المرتبط بتكوين الفرد ورؤيته للمستقبل ويتضمن (١٤) عبارة.
- **البعد الثاني:** الأمن النفسي المرتبط بالحياة العامة والعملية للفرد ويتضمن (١٨) عبارة.
- **البعد الثالث:** الأمن النفسي المرتبط بالحالة المزاجية للفرد ويتضمن (١٠) عبارات.
- **البعد الرابع:** الأمن النفسي المرتبط بالعلاقات الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي ويتضمن (١٢) عبارة.

ويقوم المفحوص بالإجابة عليها وذلك على مقياس يتدرج من موافق بشدة (كثير جداً)، موافق (كثيراً)، وغير موافق (أحياناً)، وغير موافق بشدة (لا)، وموضوع أهم هذه التقدرات أربع درجات هي (٠، ١، ٢، ٣)، ولقد بلغ كعامل الصدق في هذا المقياس (٠.٨٠) ومعامل الثبات (٠.٧٤٤) وهما معاملان صدق وثبات مرتفعة.

أما في الدراسة الحالية للتأكد من مدى ملائمة المقياس، فقد قامت الباحثة بتطبيقه على عينة استطلاعية قوامها (٤٠) أربعون طالبة، وقد تم إجراء المعاملات العلمية على النحو التالي:

المعاملات العلمية لقياس الطمأنينة الإنفعالية:

١- صدق المقياس:

تم حساب صدق المقياس في الدراسة الاستطلاعية بطريقة حساب الاتساق الداخلي للمقياس، حيث تم حساب معاملات الارتباط بين الدرجة على العبارة والدرجة على البعد الذي تنتمي إليه، ومعاملات الارتباط بين درجة العبارة والمجموع الكلي للمقياس (العام) من ناحية ومعامل الارتباط بين درجة البعد والمجموع الكلي للمقياس، وجدول (٣، ٤) يوضح ذلك.

جدول (٣)

صدق الاتساق الداخلي بين العبارة والبعد وبين العبارة والمجموع الكلي

لأبعاد مقياس الطمأنينة الإنفعالية (ن = ٤٠)

المحور الأول		المحور الثاني		المحور الثالث		المحور الخامس	
العبارة مع البعد	العبارة مع المجموع	العبارة مع البعد	العبارة مع المجموع	العبارة مع البعد	العبارة مع المجموع	العبارة مع البعد	العبارة مع المجموع
٠.٩١	٠.٨٩	٠.٨٧	٠.٨٩	٠.٨٦	٠.٩٢	٠.٩٠	٠.٨٦
٠.٨٦	٠.٩١	٠.٧٥	٠.٨٤	٠.٨٧	٠.٨٢	٠.٨٧	٠.٨٤
٠.٨٧	٠.٨٥	٠.٩١	٠.٨٦	٠.٨٨	٠.٨٣	٠.٨٦	٠.٩١
٠.٨٤	٠.٨٨	٠.٨٠	٠.٨٩	٠.٩٠	٠.٨٦	٠.٩٣	٠.٩٠
٠.٨٩	٠.٩١	٠.٩١	٠.٨٧	٠.٨٣	٠.٩٠	٠.٨٠	٠.٨٥

تابع جدول (٣)
صدق الاتساق الداخلى بين العبارة والبعد وبين العبارة والمجموع الكلى
لأبعاد مقياس الطمأنينة الانفعالية (ن = ٤٠)

المحور الخامس		المحور الثالث		المحور الثانى		المحور الأول	
العبارة مع المجموع	العبارة مع البعد	العبارة مع المجموع	العبارة مع البعد	العبارة مع المجموع	العبارة مع المجموع	العبارة مع المجموع	العبارة مع المجموع
٠.٨٣	٠.٨٧	٠.٨٩	٠.٨٠	٠.٨٨	٠.٩٢	٠.٨٧	٠.٩٢
٠.٨٢	٠.٩١	٠.٨٣	٠.٨٨	٠.٩١	٠.٨٥	٠.٧٣	٠.٨٤
٠.٩١	٠.٨٦	٠.٨٧	٠.٨٤	٠.٨٤	٠.٨٩	٠.٨٤	٠.٨٨
٠.٨٣	٠.٧٨	٠.٩٢	٠.٨٥	٠.٨٦	٠.٩٢	٠.٨٨	٠.٨٥
٠.٨٨	٠.٩٠	٠.٨٣	٠.٧٨	٠.٨٥	٠.٩١	٠.٩٠	٠.٨٤
٠.٨٤	٠.٩١			٠.٨٩	٠.٨٦	٠.٨٤	٠.٨٢
٠.٩١	٠.٨٥			٠.٨٦	٠.٩٠	٠.٩١	٠.٨٨
				٠.٨٧	٠.٨٣	٠.٨٣	٠.٩٠
				٠.٨٤	٠.٨١	٠.٨٩	٠.٩٢
				٠.٩٣	٠.٨٧		
				٠.٨٣	٠.٨٩		
				٠.٨٦	٠.٨٤		
				٠.٨٧	٠.٨٣		

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 0.304$

يوضح جدول (٣) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين العبارة والبعد حيث تراوحت قيمة (ر) المحسوبة ما بين (٠.٧٥ - ٠.٩٢) وكذلك وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين العبارة والمجموع الكلى للمقياس حيث تراوحت قيمة (ر) المحسوبة ما بين (٠.٧٣ - ٠.٩٣) مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلى للمقياس وذلك عند مستوى معنوية 0.05 .

جدول (٤)
صدق الاتساق الداخلي بين البعد والمجموع الكلي لمقياس الطمأنينة
الأنفعالية (ن = ٤٠)

م	الأبعاد	معامل الارتباط
١	تكوين الفرد ورؤيته للمستقبل	٠.٨٧
٢	الحياة العامة والعمليات للفرد	٠.٨٨
٣	الحالة المزاجية للفرد	٠.٨٩
٤	العلاقات الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي للفرد	٠.٨٦

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 0.304$

يوضح جدول (٤) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين مجموع المحور وبين المجموع الكلي لمقياس الطمأنينة الانفعالية حيث تراوحت قيمة (ر) المحسوبة ما بين (٠.٨٦ - ٠.٨٩) وذلك عند مستوى معنوية 0.05 .
٢- ثبات المقياس:

بعد تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية تم حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية بطريقتي (سبيرمان - براون Spearman - Brown)، جتمان (Guttman) ومعامل ألفا (كرونباخ)، والجدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥)
التجزئة النصفية ومعامل الفا لبيان معامل الثبات لمقياس الطمأنينة
الانفعالية ن = ٤٠

م	معايير المقياس	اختبار التجزئة النصفية		معامل الفا (كرونباخ)
		سبيرمان - براون Spearman - Brown	جتمان Guttman	
١	تكوين الفرد ورؤيته للمستقبل	٠.٨١٦	٠.٨٦٣	٠.٨٤٢
٢	الحياة العامة والعمليات للفرد	٠.٨٧٣	٠.٨٧٥	٠.٨٦١
٣	الحالة المزاجية للفرد	٠.٨٥٤	٠.٨٧٢	٠.٨٩٤
	العلاقات الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي للفرد	٠.٨٠٩	٠.٨٦١	٠.٧٨١
	الدرجة الكلية	٠.٨٦٧	٠.٨٧٩	٠.٨٩٦

يوضح جدول (٥) اختبار التجزئة النصفية بطريقتي (سبيرمان - بروان Spearman - Brown، جتمان Guttman) ومعامل الفا (كرونباخ) لبيان معامل الثبات لأبعاد البحث الأربعة لمقياس الطمأنينة الانفعالية بالإضافة إلى إجمالي المقياس ويتضح وجود دلالات إحصائية قوية تشير إلى ثبات المقياس.

٢- مقياس تقدير الذات المهارية في التعبير الحركي: (إعداد الباحثة) مرفق (٣)

- هدف المقياس:

بناء مقياس للتعرف على مستوى تقدير الذات المهارية في التعبير الحركي لدى طالبات كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا.

- محتوى المقياس:

قامت الباحثة بإجراء مسح مرجعي للدراسات والمراجع في مجال علم النفس وعلم النفس الرياضي والتعبير الحركي "فاطمة العزب (١٩٩٠) (١٩)، نادية الدمرداش (١٩٩٢) (٣٠)، محمد علاوى (١٩٩٨) (٢٤)، عادل محمد (١٩٩٨) (١٧)، صفية محمد الدن وسامية محمد (٢٠٠٥) (١٦)، محمد رضوان (٢٠٠٦) (٢٦)، مؤيد على (٢٠١١) (٢١)، أحمد أبو سعد" (٢٠١١) (٢) وفقاً لآراء الدراسات والبحوث والمراجع العلمية والمقاييس المتخصصة التي تناولت تقدير الذات، والذات المهارية.

ثم قامت الباحثة بوضع مجموعة من العبارات في الاستمارة مرفق (٣)، تمثل مواقف سلوكية مناسبة تعبر عن الذات المهارية للطالبة في التعبير الحركي، وقد راعت الباحثة صياغة العبارات وفقاً للشروط والمواصفات الواجب إتباعها الوضوح في التعبير - مدى مناسبتها - الشمولية - الدقة العلمية - الاختصار - مدى قياس (الأهداف الموضوعية)، وقد قامت الباحثة بعرض المقياس على الخبراء مرفق (١) بهدف التعرف على مدى مناسب تلك العبارات من حيث الصياغة والمضمون، وكذلك إبداء الرأي بالحذف أو الإضافة أو التعديل في صياغة أي عبارة واقتراح ميزان تقدير، حيث بلغ عدد هذه العبارات

(٣٠) ثلاثون عبارة في صورتها المبدئية مرفق (٣)، وفي ضوء آراء الخبراء المتخصصين قامت الباحثة بإجراء بعض التعديلات التي أجمع عليها وعددها (٢) عبارتين، وقد ارتضت الباحثة بنسبة (٧٠٪) كحد أدنى لقبول العبارة، وفي ضوء ذلك تم حذف (٣) ثلاث عبارات، والجدول (٦)، (٧) يوضحان ذلك.

جدول (٦)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات مقياس تقدير الذات المهارة (ن = ٧)

م	نسبة الموافقة	م	نسبة الموافقة	م	نسبة الموافقة
١	١٠٠.٠٠٠	١١	٨٥.٧١	٢١	١٠٠.٠٠٠
٢	٨٥.٧١	١٢	١٠٠.٠٠٠	٢٢	١٠٠.٠٠٠
٣	٧١.٤٣	١٣	٨٥.٧١	٢٣	١٠٠.٠٠٠
٤	٢٨.٥٧	١٤	١٠٠.٠٠٠	٢٤	١٠٠.٠٠٠
٥	١٠٠.٠٠٠	١٥	٧١.٠٠	٢٥	١٠٠.٠٠٠
٦	٤٢.٨٦	١٦	١٠٠.٠٠٠	٢٦	١٠٠.٠٠٠
٧	٨٥.٧١	١٧	١٠٠.٠٠٠	٢٧	٤٢.٨٦
٨	٧١.٠٠	١٨	٨٥.٧١	٢٨	١٠٠.٠٠٠
٩	١٠٠.٠٠٠	١٩	٧١.٤١	٢٩	١٠٠.٠٠٠
١٠	١٠٠.٠٠٠	٢٠	٨٥.٧١	٣٠	٨٥.٧١

يوضح جدول (٦) النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات مقياس تقدير الذات المهارة في التعبير الحركي ويتضح تراوح النسبة المئوية للعبارات ما بين (٢٨.٥٧٪ - ١٠٠.٠٠٠٪).

جدول (٧)

العدد المبدئي والنهائي وأرقام العبارات المستبعدة لمقياس تقدير الذات المهارة

م	المقياس	العدد المبدئي للعبارات	عدد العبارات المستبعدة	أرقام العبارات المستبعدة	عدد العبارات المعدلة	أرقام العبارات المعدلة	العدد النهائي للعبارات
١	تقدير الذات المهارة	٣٠	٣	٤-٦-٢٧	٢	٨-١٥	٢٧

يوضح جدول (٧) العدد المبدئي والنهائي وأرقام العبارات المستبعدة لمقياس تقدير الذات المهارة ويتضح اتفاق السادة الخبراء على حذف عدد (٣)

عبارة ليصبح العدد النهائي لعبارات الاستبيان (٢٧) عبارة من اجمالى (٣٠) عبارة مرفق (٤) كما تضمن المقياس عدد (٢) عبارة معدلة وقد ارتضت الباحثة بالعبارات التي حصلت على أهمية نسبية قدرها (٧٠.٠٠٪) فأكثر. وتم عمل ميزان تقديري رباعي لعبارات المقياس كالتالي:

- أوافق بشدة ويقدر لها (٣) ثلاث درجات.

- أوافق ويقدر لها (٢) درجتان.

- لا أوافق ويقدر لها (١) درجة واحدة.

- لا أوافق بشدة ويقدر لها (٠) صفر.

- تطبيق مقياس البحث:

تم تطبيق المقياس بصورة فردية، وتم التأكيد على العينة بأهمية استجاباتهم للاستفادة منها وضرورة الإجابة على جميع العبارات وعدم اختيار أكثر من إجابة للعبارة الوحدة.

المعاملات العلمية لمقياس تقدير الذات المهارية للتعبير الحركي:

١ - صدق المقياس:

تم حساب صدق المقياس في الدراسة الاستطلاعية بطريقة حساب الاتساق الداخلي للمقياس حيث تم حساب معاملات الارتباط بين الدرجة على العبارة والمجموع الكلى للمقياس، وجدول (٨) يوضح ذلك.

جدول (٨)
صدق الاتساق الداخلي بين العبارة والمجموع لمقياس تقدير الذات
المهارية (ن = ٤٠)

معامل الارتباط			
م	العبارة مع المجموع الكلي	م	العبارة مع المجموع الكلي
١	٠.٨٩	١٥	٠.٨٦
٢	٠.٩٢	١٦	٠.٨٨
٣	٠.٨٧	١٧	٠.٨٩
٤	٠.٨٨	١٨	٠.٨٤
٥	٠.٩١	١٩	٠.٩٢
٦	٠.٨٨	٢٠	٠.٩١
٧	٠.٩١	٢١	٠.٨٤
٨	٠.٨٤	٢٢	٠.٧٨
٩	٠.٨٠	٢٣	٠.٨٩
١٠	٠.٨٩	٢٤	٠.٨٢
١١	٠.٨٣	٢٥	٠.٨٨
١٢	٠.٩٠	٢٦	٠.٨٥
١٣	٠.٨٣	٢٧	٠.٩٠
١٤	٠.٩٢		

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 0.304$

يوضح جدول (٨) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين العبارة والمجموع الكلي للمقياس حيث تراوحت قيمة (ر) المحسوبة ما بين (٠.٧٨ - ٠.٩٢) مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي لمقياس تقدير الذات المهارية ذلك عند مستوى معنوية 0.05 .

٢- ثبات المقياس:

بعد تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية تم حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية (سبيرمان - بروان Spearman - Brown، جتمان Guttman) ومعامل ألفا (كرونباخ)، وكانت نتائج معاملات الثبات، و جدول (٩) يوضح ذلك.

جدول (٩)
التجزئة النصفية ومعامل الفا لبيان معامل الثبات لمقياس تقدير الذات
المهارية ن = ٤٠

م	الاختبار الأحصائي	معامل الارتباط
١	سبيرمان - براون	٠.٨٧
٢	جتمان	٠.٨٦
٣	معامل ألفا (كرونباخ)	٠.٩١

يوضح جدول (٩) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين نصفي عبارات المقياس حيث حقق معامل الارتباط المحسوب قيمة قدرها (٠.٨٦، ٠.٨٧) وكذلك معامل ألفا (كرونباخ) لبيان معامل الثبات الكلي للمقياس حيث حقق معامل الارتباط (٠.٩١) وذلك عند مستوى معنوية ٠.٠٥ وهي معاملات ارتباط ذو دلالة عالية مما يشير إلى ثبات المقياس.

٣- تقييم مستوى الأداء في التعبير الحركي: (إعداد الباحثة) مرفق (٥)

قامت الباحثة بتصميم استمارة لتقييم مستوى الأداء في كل من البالية، والرقص الحديث، والرقص الشعبي، حيث تم تقسيم الدرجة استناداً إلى الدراسات التي تمت في مجال التعبير الحركي مثل "تجوى رمضان (٢٠١٧) (٣٢)، إسراء شبل (٢٠١٧) (٦)، شيماء عبد الغفار" (٢٠١٧) (١٤) وهي عشر درجات لكل فرع من فروع التعبير الحركي متمثلة في الجوانب التالية:

- فن أداء الحركة: ٤ درجات.
- انسابية الحركة: ٣ درجات.
- إيقاع الحركة: ٣ درجات.
- الدرجة النهائية: ١٠ درجات.

وقد قامت الباحثة بعرض الاستمارة على مجموعة من الخبراء في مجال التعبير الحركي مرفق (١) لأخذ الرأي في مدى مناسبة هذه الدرجات مع هذه الجوانب لقياس مستوى الأداء، وقد وافق الخبراء بنسبة (١٠٠٪) على هذه الاستمارة.

وتم تقييم مستوى الأداء عن طريق الملاحظة وهذه الطريقة تعتمد على النقد الذاتي من خلال لجنة ثلاثية من أعضاء هيئة تدريس التعبير الحركي تقوم كل منهن منفردة بتقييم مستوى الأداء لكل طالبة على حدة عن طريق الملاحظة الدقيقة لأداء كل جانب من الجوانب السابقة، وتقدر الدرجة الكلية (النهائية) بمتوسط درجات أعضاء اللجنة المشكلة.

المعاملات العلمية لاستمارة قياس مستوى الأداء في التعبير الحركي:

١- صدق الاستمارة:

تم حساب صدق الاستمارة في الدراسة الاستطلاعية بصدق التمايز على عينة قوامها (٤٠) طالبة في مستوى الأداء الفني في التعبير الحركي (البالية- الرقص الحديث- الرقص الشعبي)، وجدول (١٠) يوضح ذلك.

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين متوسطي الارباعى الأعلى والارباعى الأدنى لاستمارة تقييم مستوى الأداء الفني لدى عينة التقنين لبيان معامل الثبات (ن=٤٠)

معامل الصدق	ايتا ^٣	قيمة (ت)	فروق المتوسطات	الارباعى الأدنى ن=١٠		الارباعى الأعلى ن=١٠		استمارة التقييم	٥
				ع±	س	ع±	س		
٠.٨٥٦	٠.٧٣٣	٧.٠٣٠	٣.٥٤٥	٠.٦١١	٣.٢١٠	١.٣٨٤	٦.٧٥٥	البالية	١
٠.٨٣٨	٠.٧٠٢	٦.٥٠٤	٣.٦٩٥	٠.٧٧٩	٤.٦٥٥	١.٥١٦	٨.٣٥٠	الرقص الحديث	٢
٠.٨٥٩	٠.٧٣٨	٧.١١٥	٤.٣٤٠	٠.٨٥٧	٤.٨٠٠	١.٦١٧	٩.١٤٠	الرقص الشعبي	٣
٠.٩١٨	٠.٨٤٣	٩.٨٢٥	١١.٥٨٠	١.٨٩٤	١٢.٦٦٥	٢.٩٨٦	٢٤.٢٤٥	إجمالي مستوى الأداء في التعبير الحركي	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٠٢١

- من صفر إلى أقل من ٠.٣٠ = تأثير ضعيف
- من ٠.٣٠ إلى أقل من ٠.٥٠ = تأثير متوسط
- من ٠.٥٠ إلى أعلى = تأثير قوي

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين متوسطي الارباعي الأعلى والارباعي الأدنى لدى عينة التقنين في متغير مستوى الأداء الفني قيد البحث، كما يتضح حصول الاستمارة على قوة تأثير وصدق عالية.

٢- ثبات الاستمارة:

تم حساب ثبات الاستمارة في الدراسة الاستطلاعية باستخدام إعادة تطبيق الاستمارة لدى عينة التقنين بفارق زمني (٤) أربعة أيام، و جدول (١١) يوضح ذلك.

جدول (١١)

معامل الارتباط بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني لاستمارة تقييم مستوى الأداء الفني لدى عينة التقنين لبيان معامل الثبات (ن = ٤٠)

م	استمارة التقييم	التطبيق		اعادة التطبيق		معامل الارتباط
		س	ع±	س	ع±	
١	البالية	٥.٣٨٥	١.٥٧٤	٥.٤٣٠	١.٦١١	٠.٩٣٦
٢	الرقص الحديث	٦.٧٥٣	١.٨٢١	٦.٨١٥	١.٦٧٣	٠.٩٢٧
٣	الرقص الشعبي	٧.٣٧٠	٢.٢١٩	٧.٤٤٥	٢.٤٥٢	٠.٩٣١
	إجمالي مستوى الأداء في التعبير الحركي	١٩.٥٠٨	٣.٦٤٧	١٩.٦٩٠	٣.٤٣٢	٠.٩٢٤

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٣٠٤

يوضح جدول (١١) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني (اعادة تطبيق الاستمارة) في مستوى الأداء الفني لدى عينة التقنين عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يشير إلى ثبات استمارة التقييم.

الدراسة الاستطلاعية

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من ٢٠١٧/١١/١٩ إلى ٢٠١٧/١١/٢٦ على عينة الدراسة الاستطلاعية وعددها (٤٠) أربعون طالبة تم اختيارهم عشوائياً من طالبات الفرقة الثالثة لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة طنطا، وذلك بهدف التعرف على:

- الصعوبات التي قد تواجهها أثناء تنفيذ الدراسة الأساسية.
- تفهم الطالبات لعبارات المقياسين (الطمأنينة الإنفعالية
- تقدير الذات المهارية).
- التأكد من المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للمقياس قيد البحث.

تنفيذ الدراسة (الدراسة الأساسية)

قامت الباحثة بتوزيع المقياسين على أفراد عينة البحث الأساسية وتقييم مستوى الأداء في التعبير الحركي (بالية- الرقص الحديث- الرقص الشعبي) ثم تم تفريغ البيانات وتصحيح كل مقياس وفقاً لمفتاح التصحيح المعد لكل مقياس ورصد الدرجات للمعالجة إحصائياً بما يتماشى مع أهداف البحث وذلك في الفترة من ٢٠١٧/١٢/٣ إلى ٢٠١٧/١٢/٢٨.

المعالجات الإحصائية :

استخدمت الباحثة المعالجات الإحصائية التالية: (المتوسط الحسابي، الإنحراف المعياري، الوسيط، التلطح، الأتواء، الأهمية النسبية، معامل ألفا (كرونباخ)، معاملات الإنحدار بطريقة Stepwise.

عرض النتائج ومناقشتها:

أولاً: عرض النتائج

- ١ - النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول والذي ينص على: ما مستوى الطمأنينة الإنفعالية لدى طالبات الفرقة الثالثة كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا؟ وللإجابة على هذا السؤال تم استخراج المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري والأهمية النسبية لإجابة عينة البحث على مقياس الطمأنينة الإنفعالية:

جدول (١٢)
تحليل عبارات البعد الأول الخاص بتكوين الفرد ورؤية للمستقبل
ن=١٠٠

رقم العبارة	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف	الأهمية النسبية
١	لدى شعور بالأمن لمقدرتي على مواجهة مشكلاتي ومحاولة حلها.	٢.٦٣٠	٠.٥٠٦	١٩.٢٢٥	٨٧.٦٦٧
٢	أنا محبوب من الناس ويحترموني.	٢.٦٤٠	٠.٦٧٤	٢٥.٥٤٩	٨٨.٠٠٠
٣	تقديرى وأحترامى لنفسى ويشعرونى بالأمان.	٢.٥٤٠	٠.٧٨٤	٣٠.٨٦٣	٨٤.٦٦٧
٤	لدى قدرة على مواجهة الواقع حتى ولو كان مرا.	٢.٥٩٠	٠.٤٩٤	١٩.٠٨٥	٨٦.٣٣٣
٥	أشعر بأن لى قيمة وفائدة كبيرة فى الحياة.	٢.٧٠٠	٠.٤٦١	١٧.٠٥٨	٩٠.٠٠٠
٢٠	تتقضى مشاعر العاطفة والدفء النفسى.	٢.٢٢٠	٠.٤١٦	١٨.٧٥٤	٧٤.٠٠٠
٢١	ثقتى بنفسى ليست على مايرام.	٢.٤٦٠	٠.٥٠١	٢٠.٣٦٢	٨٢.٠٠٠
٢٢	أحقر نفسى وألومها من حين لآخر.	٢.٤٦٠	٠.٥٠١	٢٠.٣٦٢	٨٢.٠٠٠
٢٣	لدى نقص فى أشباع بعض الحاجات.	٢.٣٤٠	٠.٤٧٦	٢٠.٣٤٦	٧٨.٠٠٠
٢٤	ينقصنى الشعور بالصحة والقوة مما يهدد حياتى بالخطر.	٢.٣٥٠	٠.٤٧٩	٢٠.٣٩٩	٧٨.٣٣٣
٢٥	أنا شخص كثير التشكك وهذا يقلقنى.	٢.٣٦٠	٠.٤٨٢	٢٠.٤٤١	٧٨.٦٦٧
٢٦	ضعف شخصيتى يهددنى بنقص قيمتى فى هذه الحياة.	٢.٧٠٠	٠.٤٦١	١٧.٠٥٨	٩٠.٠٠٠
٢٧	شعور الأمن فى الحياة والتعايش معها أمر صعبا فى هذه الأيام.	٢.٤٢٠	٠.٤٩٦	٢٠.٤٩٨	٨٠.٦٦٧
٢٨	الحياة عبء ثقيل تحتاج لكفاح وقوة مما يهدد حياة الفرد.	٢.٤٦٠	٠.٥٠١	٢٠.٣٦٢	٨٢.٠٠٠
	المتوسط العام للمحور	٢.٤٩١	٠.١٥٢	٦.١٢٠	٨٣.٠٢٤

يوضح جدول (١٢) أن العبارة رقم (٥، ٢٦) قد حصلت على أعلى أهمية نسبية وقدرها (٩٠.٠٠٠%) فى المحور الاول بينما حصلت العبارة رقم (٢٠) على أقل أهمية نسبية وقدرها (٧٤.٠٠٠%).

جدول (١٣)

تحليل عبارات البعد الثانى الخاص بالحياة العامة والعملية للفرد (ن=١٠٠)

رقم العبارة	العبارة	المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف	الأهمية النسبية
٦	التمسك بالقيم الدينية وممارسة العبادات يشعر الفرد بالأمن والطمئنان.	٢.٧٦٠	٠.٤٢٩	١٥.٥٥٢	٩٢.٠٠٠
٧	اتوقع الخير من الناس من حولي لان الدنيا بخير.	٢.٥٣٠	٠.٥٧٧	٢٢.٧٨٩	٨٤.٣٣٣
٨	اثق في قدرتي على حماية نفسي.	٢.٤٩٠	٠.٧٠٣	٢٨.٢٥١	٨٣.٠٠٠
٩	النجاح في العمل يؤدي للاستقرار والأمن.	٢.٧٤٠	٠.٤٤١	١٦.٠٨٩	٩١.٣٣٣
١٠	من مسئولية الوطن والناس ان يحققوا الحماية والطمأنينة للفرد.	٢.٧٦٠	٠.٤٢٩	١٥.٥٥٢	٩٢.٠٠٠
١١	اشعر بالأمن والاستقرار في حياتي الاجتماعية.	٢.٥٣٠	٠.٨٣٤	٣٢.٩٧٦	٨٤.٣٣٣
١٢	التمسك بالأخلاق والعادات والتقاليد تجعل الفرد يعيش في أمن وسلام.	٢.٤٠٠	٠.٨٢٩	٣٤.٥٣٢	٨٠.٠٠٠
١٣	احتاج لحماية الأهل والأقارب لأعيش في أمن.	٢.٦٨٠	٠.٤٦٩	١٧.٤٩٤	٨٩.٣٣٣
١٤	الوحدة الوطنية والحب المتبادل يجعل الفرد أمنا ومطمئنا.	٢.٦٦٠	٠.٦٣٩	٢٤.٠٢٧	٨٨.٦٦٧
٢٩	أرى أن الحياة تسير من سئ لأسوء.	٢.١٨٠	٠.٧١٦	٣٢.٨٤٦	٧٢.٦٦٧
٣٠	القلق على المستقبل (بسبب المرض أو البطالة) يهدد الفرد ويمنعه من الاستقرار والأمن.	٢.٦٩٠	٠.٤٦٥	١٧.٢٨٠	٨٩.٦٦٧
٣١	أفتقد شعور الأمن والسلام ممن حولي ينقص الحماية حتى أقرب الناس.	٢.٣١٠	٠.٨٤٩	٣٦.٧٦١	٧٧.٠٠٠
٣٢	كثرة الحروب يهدد الأمن والسلام.	٢.٥٦٠	٠.٧٢٩	٢٨.٤٨٤	٨٥.٣٣٣
٣٣	أشعر بأن حياتي مهددة بالخطر.	٢.١٨٠	٠.٨٨١	٤٠.٣٩٢	٧٢.٦٦٧
٣٤	مشاعر التشاؤم واليأس تهدد بعدم الاستقرار والأمن في الحياة.	٢.٧٣٠	٠.٤٤٦	١٦.٣٤٤	٩١.٠٠٠
٣٥	الفقر أو المرض أو البطالة يهدد حياة الفرد بالخطر ويشعرهم بعدم الأمن.	٢.٧٠٠	٠.٥٢٢	١٩.٣٤٢	٩٠.٠٠٠
٣٦	ابتعاد الناس عن الفرد وقت الشدة يشعره بعدم الأمان.	٢.٦٣٠	٠.٥٦٢	٢١.٣٨٣	٨٧.٦٦٧
٣٧	استياء الناس من الحياة يشعرهم بعدم الاستقرار فيها.	٢.٥٤٠	٠.٧٠٢	٢٧.٦٥٣	٨٤.٦٦٧
	المتوسط العام للمحور	٢.٥٥٩	٠.١٧٦	٦.٨٨٠	٨٥.٣٠٠

يوضح جدول (١٣) ان العبارة رقم (٦، ١٠) قد حصلوا على أعلى أهمية نسبية وقدرها (٩٢.٠٠٠٪) فى المحور الثانى بينما حصلت العبارة رقم (٣٣) على أقل أهمية نسبية وقدرها (٧٢.٦٦٧٪).

جدول (١٤)

تحليل عبارات البعد الثالث الخاص بالحالة المزاجية للفرد (ن=١٠٠)

رقم العبارة	العبارة	المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف	الأهمية النسبية
٣٨	أشعر بالتعاسة وعدم الرضا فى الحياة كثيراً.	٢.٦٧٠	٠.٦٠٤	٢٢.٦٢٠	٨٩.٠٠٠
٣٩	أنا شخص متوتر وعصبى المزاج ويسهل أستثارتى.	٢.٧٨٠	٠.٤٤٠	١٥.٨٢٥	٩٢.٦٦٧
٤٠	أشعر بالخوف (أو القلق) من وقت لأخر.	٢.٥٥٠	٠.٨٠٩	٣١.٧١٥	٨٥.٠٠٠
٤١	أرتبك وأجمل عندما أتحدث مع الآخرين.	٢.٤٣٠	٠.٨٥٦	٣٥.٢١٩	٨١.٠٠٠
٤٢	تتقضى مشاعر السعادة والفرح فأنا حزين (وقد أبكى معظم الوقت).	٢.٥٥٠	٠.٧٠٢	٢٧.٥١٩	٨٥.٠٠٠
٤٣	أنا شخص حزين معظم الوقت (وأبكى).	٢.٥٨٠	٠.٧٦٨	٢٩.٧٥٩	٨٦.٠٠٠
٤٤	أشعر بعدم الأرتياح وعدم الهدوء النفسى معظم الوقت.	٢.٤٣٠	٠.٨٥٦	٣٥.٢١٩	٨١.٠٠٠
٤٥	أعانى من الأرق كثيراً مما يقلل شعورى بالراحة والهدوء.	٢.٦٥٠	٠.٥٢٠	١٩.٦١٥	٨٨.٣٣٣
٤٦	أحياناً يزيد غضبى عن الحد لدرجة تفقدنى السيطرة على أفعالى رغم بساطة الأمور.	٢.٢٤٠	٠.٨٨٩	٣٩.٦٨٧	٧٤.٦٦٧
٤٧	أفتقد أهتمام الناس بى وقد يعاملونى ببرود وجفاء.	٢.٥١٠	٠.٧٥٩	٣٠.٢٢٨	٨٣.٦٦٧
	المتوسط العام للمحور	٢.٥٣٩	٠.٣٩٠	١٥.٣٧٤	٨٤.٦٣٣

يوضح جدول (١٤) أن العبارة رقم (٣٩) قد حصلت على أعلى أهمية نسبية وقدرها (٩٢.٦٦٧٪) فى المحور الثالث بينما حصلت العبارة رقم (٤٦) على أقل أهمية نسبية وقدرها (٧٤.٦٦٧٪).

جدول (١٥)
تحليل عبارات البعد الرابع الخاص بالعلاقات الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي
للفرد (ن=١٠٠)

رقم العبارة	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف	الأهمية النسبية
١٥	أحب أن أعيش بين الناس وأتعامل معهم بمحبة ومودة.	٢.٢٨٠	٠.٨٧٧	٣٨.٤٦٩	٧٦.٠٠٠
١٦	أحرص على تبادل الزيارات مع زملائي وأصدقائي.	٢.٦١٠	٠.٥٦٧	٢١.٧١١	٨٧.٠٠٠
١٧	أستطيع أن أعيش وأعمل فى انسجام مع الآخرين (أحب العمل الجماعى).	٢.٤٢٠	٠.٦٩٩	٢٨.٨٨١	٨٠.٦٦٧
١٨	أميل إلى الأنتماء والاجتماع والتودد مع الناس.	٢.٧٤٠	٠.٤٤١	١٦.٠٨٩	٩١.٣٣٣
١٩	أتكيف بسهولة وأكون سعيدا فى أى موقف اجتماعى.	٢.٥٩٠	٠.٥٧٠	٢٢.٠١٦	٨٦.٣٣٣
٤٨	أفتقد أهتمام الناس بى وقد يعاملونى ببرود وجماء.	٢.٤٤٠	٠.٩٠٣	٣٦.٩٨٩	٨١.٣٣٣
٤٩	أشعر كثيرا أننى وحيد فى هذه الدنيا.	٢.١٤٠	٠.٨٨٨	٤١.٤٨٨	٧١.٣٣٣
٥٠	أرى أن الأحتكاك بالناس يسبب المشاكل .	٢.٦٧٠	٠.٥١٤	١٩.٢٣٤	٨٩.٠٠٠
٥١	أشعر بالراحة النفسية عندما أبتعد عن الناس (أو عندما أجلس بمفردى).	٢.٧٦٠	٠.٥١٥	١٨.٦٥٣	٩٢.٠٠٠
٥٢	التعامل باخلاص وحب بين الناس أصبح عملة نادرة.	٢.٢٢٠	٠.٦١٣	٢٧.٥٩٧	٧٤.٠٠٠
٥٣	أصدقائى قليلون بسبب ظروفى الخاصة.	٢.٧٦٠	٠.٤٧٤	١٧.١٧٣	٩٢.٠٠٠
٥٤	أكره الأشتراك فى الرحلات أو الحفلات الجماعية.	٢.٥٩٠	٠.٥٣٤	٢٠.٦٠٣	٨٦.٣٣٣
	المتوسط العام للمحور	٢.٥١٨	٠.١٨٥	٧.٣٢٧	٨٣.٩٤١

يوضح جدول (١٥) ان العبارة رقم (٥١، ٥٣) قد حصلوا على أعلى أهمية نسبية وقدرها (٩٢.٠٠٠٪) فى المحور الرابع بينما حصلت العبارة رقم (٤٩) على أقل أهمية نسبية وقدرها (٧١.٣٣٣٪).

جدول (١٦)

تحليل متوسط الأبعاد والمتوسط العام لمقياس الطمأنينة الانفعالية = ١٠٠

م	الأبعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف	الأهمية النسبية
١	تكوين الفرد ورؤيته للمستقبل	٢.٤٩١	٠.١٥٢	٦.١٢٠	٨٣.٠٢٤
٢	الحياة العامة والعملية للفرد	٢.٥٥٩	٠.١٧٦	٦.٨٨٠	٨٥.٣٠٠
٣	الحالة المزاجية للفرد	٢.٥٣٩	٠.٣٩٠	١٥.٣٧٤	٨٤.٦٣٣
٤	العلاقات الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي للفرد	٢.٥١٨	٠.١٨٥	٧.٣٢٧	٨٣.٩٤١
	المتوسط العام للمقياس	٢.٥٢٧	٠.١١٩	٤.٧١٨	٨٤.٢٣٣

يوضح جدول (١٦) أن المحور الثاني قد حقق أعلى أهمية نسبية وقدرها (٨٥.٣٠٠٪) بينما حصل المحور الأول على أقل أهمية نسبية وقدرها (٨٣.٠٢٤٪) بينما حقق المتوسط العام للمقياس أهمية نسبية قدرها (٨٤.٢٣٣٪).

٢- النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني والذي ينص على: ما مستوى تقدير الذات المهارية في التعبير الحركي (البالية - الرقص الحديث - الرقص الشعبي) لدى طالبات الفرقة الثالثة كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا؟
وللإجابة على هذا السؤال تم استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والأهمية النسبية لإجابة عينة البحث على مقياس تقدير الذات المهارية:

جدول (١٧)

تحليل عبارات مقياس تقدير الذات المهارية (ن=١٠٠)

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف	الأهمية النسبية
١	أستطيع أداء مهارات وحركات التعبير الحركي (البالية - الرقص الحديث - الرقص الشعبي) بسهولة.	٢.٤٠٠	٠.٤٩٢	٢٠.٥١٥	٨٠.٠٠٠
٢	أتحكم في عضلات ومفاصل جسمي أثناء الأداء في التعبير الحركي. (البالية - الرقص الحديث الرقص الشعبي).	٢.٤٤٠	٠.٤٩٩	٢٠.٤٤٦	٨١.٣٣٣

تابع جدول (١٧)
تحليل عبارات مقياس تقدير الذات المهارية (ن=١٠٠)

م	العبارة	المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف	الأهمية النسبية
٣	أتميز بالرشاقة أثناء الأداء فى التعبير الحركي (الباليه - الرقص الحديث- الرقص الشعبي).	٢.٤٧٠	٠.٥٠٢	٢٠.٣٠٨	٨٢.٣٣٣
٤	من السهل علي التحرك في أي زاوية او أي إتجاه في القاعة.	٢.٤٥٠	٠.٥٠٠	٢٠.٤٠٨	٨١.٦٦٧
٥	أحرص دائما على تواجدي في تدريبات الأداء الجماعي.	٢.٤٦٠	٠.٥٠١	٢٠.٣٦٢	٨٢.٠٠٠
٦	أؤدي مهارات التعبير الحركي بالإيقاع المناسب لكل حركة من حركات التعبير الحركي (الباليه - الرقص الشعبي - الرقص الحديث).	٢.٣٦٠	٠.٤٨٢	٢٠.٤٤١	٧٨.٦٦٧
٧	يعجب زميلاتي بأدائي فى التعبير الحركي (الباليه - الرقص الحديث - الرقص الشعبي).	٢.٢٩٠	٠.٤٥٦	١٩.٩١٥	٧٦.٣٣٣
٨	لدى القدرة علي الإحفاظ بنفس مستوى الأداء فترة المحاضرة (الباليه - الرقص الشعبي - الرقص الحديث).	٢.٢١٠	٠.٤٠٩	١٨.٥٢٣	٧٣.٦٦٧
٩	يتميز أدائي الحركي خلال الأداء الفردي بالدقة المتناهية.	٢.١٠٠	٠.٣٠٢	١٤.٣٥٨	٧٠.٠٠٠
١٠	بإمكاني التصرف الصحيح والسليم إذا أخطأت فى الأداء الحركي .	٢.٢١٠	٠.٤٠٩	١٨.٥٢٣	٧٣.٦٦٧
١١	أشعر بالتميز في أداء التعبير الحركي (باليه - الرقص حديث- الرقص الشعبي) عن زميلاتي.	٢.٢٠٠	٠.٤٠٢	١٨.٢٧٣	٧٣.٣٣٣
١٢	أجيد ابتكاري جعل حركية فى التعبير الحركي.	٢.١٥٠	٠.٣٥٩	١٦.٦٩٢	٧١.٦٦٧
١٣	أستطيع أختيار الموسيقى الملائمة للجمل الحركية فى التعبير الحركي.	٢.١٥٠	٠.٣٥٩	١٦.٦٩٢	٧١.٦٦٧
١٤	بإمكاني مسايرة الأداء الحركي لمهارات التعبير الحركي مع الموسيقى.	٢.٢٦٠	٠.٤٤١	١٩.٥٠٦	٧٥.٣٣٣
١٥	أقدم نفسي كنموذج أمام زميلاتي.	٢.١٦٠	٠.٣٦٨	١٧.٠٥٨	٧٢.٠٠٠
١٦	لدى القدرة على الأنتقال من عنصر حركي الى عنصر حركي أخر فى سهولة.	٢.٣٦٠	٠.٤٨٢	٢٠.٤٤١	٧٨.٦٦٧
١٧	أستطيع التحكم فى أدائي الحركي.	٢.٣٦٠	٠.٤٨٢	٢٠.٤٤١	٧٨.٦٦٧

تابع جدول (١٧)
تحليل عبارات مقياس تقدير الذات المهارية (ن=١٠٠)

م	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف	الأهمية النسبية
١٨	أحب أن يظهر الشكل العام في الأداء الحركي الجماعي بمظهر حسن.	٢.٦١٠	٠.٤٩٠	١٨.٧٨٢	٨٧.٠٠٠
١٩	لدى القدرة على الانتقال من تشكيل إلى آخر في مرونة وإنسيابية.	٢.٤١٠	٠.٤٩٤	٢٠.٥١١	٨٠.٣٣٣
٢٠	أتحرك بالسرعة المناسبة في وسط القاعة.	٢.٤٩٠	٠.٥٠٢	٢٠.١٧٧	٨٣.٠٠٠
٢١	أستطيع تحويل وتغيير التكوينات مع تثبيت العنصر الموسيقي من حيث السرعة وعدد المازورات.	٢.٥١٠	٠.٥٠٢	٢٠.٠١٧	٨٣.٦٦٧
٢٢	أستطيع إستغلال السككات الموجودة في الموسيقى أثناء الأداء الحركي.	٢.٤٦٠	٠.٥٠١	٢٠.٣٦٢	٨٢.٠٠٠
٢٣	أستطيع أن أدرب زميلاتي على أداء حركات التعبير الحركي (الباليه - الرقص الشعبي - الرقص الحديث).	٢.٣٩٠	٠.٤٩٠	٢٠.٥١١	٧٩.٦٦٧
٢٤	بإمكاني رؤية الأخطاء ونواحي القصور لزميلاتي في الأداء وعلاجها.	٢.٣٨٠	٠.٤٨٨	٢٠.٤٩٧	٧٩.٣٣٣
٢٥	أقبل الملاحظات والتعليمات عند الأداء.	٢.٥١٠	٠.٥٠٢	٢٠.٠١٧	٨٣.٦٦٧
٢٦	لدى الثقة في أدائي الحركي.	٢.٣٩٠	٠.٤٩٠	٢٠.٥١١	٧٩.٦٦٧
٢٧	أنا راضية تماماً على مستواي في التعبير الحركي (الباليه - الرقص الشعبي - الرقص الحديث).	٢.٢٨٠	٠.٤٥١	١٩.٧٩٢	٧٦.٠٠٠
	المتوسط العام للمقياس	٢.٣٥٠	٠.٢١٩	٩.٣٢٣	٧٨.٣٣٣

يوضح جدول (١٧) ان العبارة رقم (١٨) قد حصلت على أعلى أهمية نسبية وقدرها (٨٧.٠٠٠٪) بينما حصلت العبارة رقم (٩) على أقل أهمية نسبية وقدرها (٧٠.٠٠٠٪) بينما حقق المتوسط العام لمقياس تقدير الذات المهارية أهمية نسبية قدرها (٧٨.٣٣٣٪).

٣- النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث والذي ينص على: ما مستوى الأداء فى التعبير الحركي لدى طالبات الفرقة الثالثة كلية التربية الرياضية- جامعة طنطا؟

وللإجابة على هذا السؤال تم استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والأهمية النسبية لإجابة عينة البحث للتعبير الحركي (البالية- الرقص الحديث- الرقص الشعبي):

جدول (١٨)

المتوسط الحسابي والنسبة المئوية لافرع التعبير الحركي (ن=١٠٠)

م	النشاط	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة العظمى	النسبة المئوية
١	بالية	٦.١٦٠	٠.٧٧٥	١٠	٦١.٦٠٠
٢	رقص حديث	٧.٩٢٠	٠.٨٦١	١٠	٧٩.٢٠٠
٣	رقص شعبي	٨.٩٢٠	٠.٨٢٥	١٠	٨٩.٢٠٠
	إجمالي درجة التعبير الحركي	٢٣.٠٠٠	٢.٢٧٩	٣٠	٧٦.٦٦٧

يوضح جدول (١٨) حصول الرقص الشعبي على أعلى نسبة مئوية وقدرها (٨٩.٢٠٠٪) بينما حصل البالية على أقل نسبة مئوية وقدرها (٦١.٦٠٠٪) بينما حقق إجمالي درجة التعبير الحركي نسبة مئوية قدرها (٧٦.٦٦٧٪).

٤- النتائج المتعلقة بالتساؤل الرابع والذي ينص على: هل توجد علاقة بين الطمأنينة الإنفعالية وتقدير الذات المهارية على مستوى الأداء فى التعبير الحركي لدى طالبات الفرقة الثالثة كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا؟ وللإجابة على هذا السؤال تم استخراج معامل الارتباط بين التعبير الحركي (البالية- الرقص الحديث- الرقص الشعبي) وكلاً من الطمأنينة الإنفعالية وتقدير الذات المهارية:

جدول (١٩)

معامل الارتباط لبيان العلاقة بين التعبير الحركي (البالية - الرقص الحديث - الرقص الشعبي) والطمأنينة الانفعالية (ن=١٠٠)

الطمأنينة الانفعالية					المتغير	م
الاجمالي	العلاقات الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي للفرد	الحالة المزجية للفرد	الحياة العامة والعمليات للفرد	تكوين الفرد ورؤيته للمستقبل		
٠.٨١٢	٠.٧٦٦	٠.٨١٢	٠.٧٩٥	٠.٨٢٣	البالية	١
٠.٨٢٦	٠.٧٩٨	٠.٨٣٩	٠.٨٣١	٠.٨٧٢	الرقص الحديث	٢
٠.٩٢١	٠.٨٧٦	٠.٨٩٤	٠.٩٢٧	٠.٩٣٨	الرقص الشعبي	٣
٠.٨٥٣	٠.٧٩٦	٠.٨٤١	٠.٨٤٢	٠.٨٨٣	الإجمالي	

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.١٦٤

يوضح جدول (١٩) وجود ارتباط دال احصائي طردى موجب بين التعبير الحركي (البالية - الرقص الحديث - الرقص الشعبي) والطمأنينة الانفعالية عند مستوى معنوية ٠.٠٥.

جدول (٢٠)

معامل الارتباط لبيان العلاقة بين التعبير الحركي (البالية- الرقص الحديث- الرقص الشعبي) وتقدير الذات المهارية (ن=١٠٠)

تقدير الذات المهارية		المتغير	م
معامل الارتباط			
٠.٨١١	البالية		١
٠.٨٩٣	الرقص الحديث	الفروع	٦
٠.٩٤٣	الرقص الشعبي		٧
٠.٨٨٩	الإجمالي		

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.١٦٤

يوضح جدول (٢٠) وجود ارتباط دال احصائي طردى موجب بين التعبير الحركي (البالية - الرقص الحديث - الرقص الشعبي) وتقدير الذات المهارية عند مستوى معنوية ٠.٠٥.

٥- النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس والذي ينص على: ما هي المؤشرات المساهمة لمتغيري الطمأنينة الإنفعالية وتقدير الذات المهارية في مستوى أداء التعبير الحركي (البالية - الرقص الحديث - الرقص الشعبي) لدى الطالبات؟ وللإجابة على هذا السؤال تم استخراج معامل الانحدار المتعدد بطريقة Stepwise:

جدول (٢١)

تحليل الانحدار لمتغيري الطمأنينة الانفعالية وتقدير الذات المهارية على مستوى الأداء في التعبير الحركي

المؤشرات المساهمة	الخطا المعياري	المقدار الثابت	قيمة (ف)	معاملات الانحدار	نسب المساهمة
تقدير الذات المهارية	٢.٦٥٤	١١.٦٤٨	١٣٥.٦٦٣	٠.٥٧٨	٥٢.٧٥٠
تقدير الذات المهارية + الطمأنينة الانفعالية	٣.٤٥٩	١٣.١٥٢	١٤٨.٥٧١	٠.٥٥٢	٨٦.٤٨٠

يوضح جدول (٢١) ملخص لنموذج الانحدار المتعدد بطريقة Stepwise ويعرض الجدول مربع معامل الارتباط المتعدد أو معامل التحديد في حالتين ويتضح أن الحالة الاولى قد حددت تقدير الذات المهارية كأكثر وافضل متغير مساهم على مستوى الأداء في التعبير الحركي بنسبة قدرها (٥٢.٧٥٠%) بينما حققت الخطوة الثانية لمتغيري تقدير الذات المهارية والطمأنينة الانفعالية مجتمعين نسبة تفسير قدرها (٨٦.٤٨٠%) من التباين الكلي وبذلك حقق بعد الطمأنينة الانفعالية نسبة مساهمة قدرها (٣٣.٧٣٠%) في درجات المتغير التابع كما يوضح الجدول نتائج تحليل تباين الانحدار المتعدد للنموذجين الأول والثاني ويتضح وجود تأثير دال احصائي للمتغيرات

المستقلة كما يوضح الجدول معاملات معادلة الانحدار المتعدد والتي تتمثل في قيمة المعامل البائي B وقيمة (ف) ودلالاتها وكذلك قيمة المقدار الثابت ويمكن صياغة معادلات الانحدار المتعدد التي تعين على التنبؤ بدرجة المتغير التابع بمعلومية درجات المتغيرات المستقلة بالصورة التالية:

$$Y = \text{المتغير التابع}$$

$$A = \text{المقدار الثابت}$$

$$B = \text{معامل الانحدار}$$

$$X = \text{المتغير المستقل}$$

$$Y = a + Bx$$

مستوى الأداء في التعبير الحركي = $11.648 + (0.078 \times \text{تقدير الذات}$

$$Y = a + B_1x_1 + B_2x_2 \text{ (المهارية)}$$

مستوى الأداء في التعبير الحركي = $13.102 + (0.052 \times \text{تقدير الذات}$

المهارية) + $(0.428 \times \text{الطمأنينة الانفعالية})$.

ثانياً: مناقشة النتائج

١ - مناقشة نتائج التساؤل الأول:

يتضح من جداول أرقام (١٢)، (١٣)، (١٤)، (١٥)، (١٦) أن إجمالي

الأهمية النسبية للمتوسط العام لمقياس الطمأنينة الإنفعالية بلغ نسبته

(٨٤.٢٣٣٪).

وهي درجة مرتفعة، وذلك يدل على أن طالبات الفرقة الثالثة بكلية

التربية الرياضية يتمتعن بمستوى جيد من الطمأنينة الإنفعالية، التي تعد من

أهم مقومات الحياة لكل الأفراد. إذ يتطلع إليها الإنسان في كل زمان ومكان من

مهده إلى لحدده.

ويتفق مع ذلك لندرفيل ومين Landervill & Main (١٩٨١) في

أن الطمأنينة الإنفعالية من أهم الحاجات النفسية ومن أهم دوافع سلوك الفرد

مدى الحياة، وهي من الحاجات الأساسية اللازمة للنمو والتوافق النفسي. (٣٩: ٢٩٠)

وترجع الباحثة ذلك إلى طبيعة ممارسة الرياضة على تحسين المزاج وتعديل الحالة النفسية والإجتماعية، فالرياضة علاقة وثيقة بتحسين الصحة النفسية وظهور المشاعر الوجدانية الإيجابية والتمتع بالسعادة النفسية. وفي ضوء ذلك يتم أولاً تعزيز إيمان الفرد بقدراته لإنجاز الخطوات الإيجابية، وثانياً تخفيف التوتر والضغط النفسي الذي ينتج أساساً عند تحويل النشاط الجسدي إلى انتباه الفرد بعيداً عند الأفكار السلبية والتشاؤمية. (٤٦)

وتذكر فاطمة العزب (١٩٩٠) أن التعبير الحركي (البالية - الرقص الحديث - الرقص الشعبي) يعمل على التحرر من الخوف والقلق، ويعطي أنطباعاً إجتماعياً قوياً بالمشاركة والتعاون معاً مما يكون صداقات إجتماعية تجعلهم أكثر تكيفاً مع الجماعة. (١٩: ١٦)

مما سبق يوضح ويفسر نتيجة التساؤل الأول والذي ينص على " ما مستوى الطمأنينة الإنفعالية لدى طالبات الفرقة الثالثة كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا؟"

٢ - مناقشة نتائج السؤال الثاني:

يتضح من جدول (١٧) والخاص بتحليل عبارات مقياس تقدير الذات المهارية في التعبير الحركي (البالية - الرقص الحديث - الرقص الشعبي) لدى طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية أن الأهمية النسبية تراوحت ما بين (٧٠.٠٠٠٪ - ٨٧.٠٠٠٪) فحازت العبارة رقم (١٨) (أحب أن يظهر الشكل العام في الأداء الحركي الجماعي بمظهر حسن) على أعلى أهمية نسبية بنسبة (٨٧.٠٠٠٪)، وحازت العبارة رقم (٩) (يتميز أدائي الحركي خلال الأداء الفردي بالدقة المتناهية) على أقل أهمية نسبية قدرها (٧٠.٠٠٠٪)، وإجمالي الأهمية النسبية للمتوسط العام للمقياس (٧٨.٣٣٣٪)، وهي تدل على مستوى

إيجابي فوق المتوسط على مقياس تقدير الذات المهارية للتعبير الحركي (البالية- الرقص الحديث- الرقص الشعبي) لدى الطالبات.

وترجع الباحثة سبب ظهور هذه النتيجة إلى أن مقرر التعبير الحركي وما يتحيه من فرص للتفاعل وللخبرات الشخصية، وكذلك الثقة بالنفس العالية بمهاراتهم ولياقتهم البدنية والجسدية تم اكتسابها من خلال التدريبات المتكررة أثناء اليوم الدراسي ومن خلال البرنامج المعد للمقرر بالاهتمام بالطالبات وكذلك المتغيرات منهن مما أسهم في زيادة تقدير الذات المهارية لديهن في التعبير الحركي.

وتتفق هذه النتيجة مع نادية الدمرداش وعلا إبراهيم (٢٠٠٧) أن التعبير الحركي يعد نشاطاً بدنياً حركياً متكاملًا يؤثر بصورة واضحة في بناء الجسم وتشكيله وحركاته المتنوعة والعديدة تضيف الكثير إلى تعلم المهارات الحركية، وإكتساب القوام الجيد، والاحتفاظ بالصحة وزيادة كفاءة الأجهزة العضوية بالجسم مما يؤدي إلى رفع مستوى اللياقة البدنية، وينمي الإحساس بالإيقاع والجمال في الأداء ويزيل الإرهاق العقلي والقلق النفسي للطالبة. (٣١: ٥١، ٩٠)

كما تتفق مع ذلك فاطمة العزب (١٩٩٠) بأن التعبير الحركي يعد نشاطاً علاجياً يخفف من ضغوط الحياة المختلفة، كما أن الموسيقي المصاحبه لها أثرها النفسي العميق على الممارسين لما يضيفه من الإبتهاج والمرح والإنطلاق العاطفي، وبذلك يسهم في إكسابهم الصحة العقلية والنفسية. (١٩: ١٦)

مما سبق يوضح ويفسر نتيجة التساؤل الثاني والذي ينص على "ما مستوى تقدير الذات المهارية في التعبير الحركي (البالية- الرقص الحديث- الرقص الشعبي) لدى طالبات الفرقة الثالثة كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا؟"

٣- مناقشة نتائج السؤال الثالث:

يتضح من جدول (١٨) والخاص بالمتوسط الحسابي والنسبية المئوية للتعبير الحركي (البالية- الرقص الحديث- الرقص الشعبي) أن الرقص الشعبي حاز على أعلى أهمية نسبية بنسبة (٨٩.٢٠٠٪)، وحاز البالية على أقل أهمية نسبية قدرها (٦١.٦٠٠٪)، وإجمالي الأهمية النسبية للتعبير الحركي (البالية- الرقص الحديث- الرقص الشعبي) ككل (٧٦.٦٦٧٪).

وتعزو الباحثة سبب حصول الرقص الشعبي على أعلى أهمية نسبية إلى أن الرقص الشعبي يتصف بالسهولة والتلقائية والجماعية والأصالة والجمال والتناسق المنسجم مع الموسيقى الشعبية، وهو من الفنون التي تعبر بصدق عن مشاعر الشعوب وتحكي تاريخها، وتحتفظ بتراثها، خطواته معروفة وحركاته التعبيرية نابغة من البيئة تعبر عن العادات والتقاليد الشعبية في طابع مميز، موسيقاه موضوعه تتوارثها الأجيال ويمارسه أفراد الشعب على اختلاف إجناسهم وطبقاتهم ومستوياتهم الإجتماعية والثقافية.

وتتفق هذه النتيجة مع "إجلال إبراهيم، نادية درويش" (١٩٩٤) بأن الرقص الشعبي يمتاز بأنه يؤدي بمجموعة من الراقصين فمن خلال التشكيلات في الجمل الحركية تضي جمالاً وتعطي رونقا وتشويقاً كذلك نجد أن الموسيقى الشعبية المصاحبة للرقص الشعبي تبعث في نفوس الراقصين الحماس الملهب لزيادة الجودة والإبداع في الأداء والترابط الحركي الموجد أما المشهدين. (١: ٤٠)

كما تعزو الباحثة سبب حصول البالية على أقل أهمية نسبية إلى أن البالية فن يتطلب مهارات بدنية عالية المستوى وهو نوع من الرقص يقوم على تقنيات الرقص التعبيري ترافقة الموسيقى والإيماء، ويحتاج إلى نظام صارم في التدريب ويعتمد تقنياته على جعل الجسم يتحرك بأكر قدر من المرونة والسرعة والسيطرة والرشاقة، كما يتطلب البالية من الطالبة عدة سنوات لإتقان عناصره الحركية المختلفة للوصول إلى مستوى عالي من الكفاءة. (٤٧)

مما سبق يوضح ويفسر نتيجة التساؤل الثالث والذي ينص على " ما مستوى الأداء فى التعبير الحركي لدى طالبات الفرقة الثالثة كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا؟"

٤ - مناقشة نتائج السؤال الرابع:

يتضح من جدول (١٩) وجود ارتباطات طردية موجبة ذو دلالة إحصائية بين أبعاد وعبارات مقياس الطمأنينة ومستوى الأداء في التعبير الحركي (البالية- الرقص الحديث- الرقص الشعبي) لدى طالبات الفرقة الثالثة وكانت جميع معاملات الارتباط دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، كما يتضح من جدول (٢٠) وجود ارتباط طردي موجب ذو دلالة إحصائية بين تقدير الذات المهارية ومستوى الأداء في التعبير الحركي (البالية- الرقص الحديث- الرقص الشعبي)، وكانت جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يشير وجود علاقة إيجابية بين كل من المتغيرين والتعبير الحركي (البالية- الرقص الحديث- الرقص الشعبي) بدرجة مرتفعة، وهذا يعني أنه كلما زاد الطمأنينة الإنفعالية زادت تقدير الذات المهارية وارتفع مستوى الأداء في التعبير الحركي.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة "محمود عطا الله" (١٩٨٧) (٢٧) على أن هناك علاقة قوية بين مفهوم الذات والطمأنينة الإنفعالية، وأن كلا منهما يعتمد على الآخر ويؤثر فيه ويعززه، كما كشفت عن إرتفاع الشعور بالأمن والطمأنينة بارتفاع الدرجة في مفهوم الذات.

وهذا ما أكدته دراسة "مجنوب قمبر" (٢٠١٥) (٢٢) على العلاقة الارتباطية بين الأمن النفسي وتقدير الذات بشكل عام وأن كل من المتغيرين يعتمد على الآخر، فتقدير الذات المرتفعة أو المنخفضة يؤثر على الشعور بالطمأنينة النفسية للفرد، وتكمن جوهر الشعور بالطمأنينة النفسية بالشعور بالحب والتقدير من

قبل الآخرين بالإضافة إلى الشعور بالانتماء والأستقرار وندرة الشعور بالقلق وتعتبر هذه المؤشرات من المكونات المتداخلة بين تقدير الذات والشعور بالطمأنينة.

وتعزو الباحثة ذلك أن التعبير الحركي (البالية- الرقص الحديث- الرقص الشعبي) من المقررات التي تعمل على إبراز تقدير الذات المهارية والفنية والشعور بالطمأنينة النفسية في مضمون العمل الفني ذاته من خلال الجمل الحركية الهادفة التي يمكن تقديمها في صورتها المؤثرة نفسياً حتى يمكن أن يحقق أقصى درجات الاستمتاع والبهجة مع الإجابة في الأداء.

وهذا يؤكد ما اشارت إليه "صفية أحمد وسامية ربيع" (٢٠٠٥) بأن التعبير الحركي (البالية- الرقص الحديث- الرقص الشعبي) يخلق الفرص للتعبير عن الذات والتفاعل الداخلى للنفس البشرية ويساعد الطالبات على فهم أنفسهن واكتشاف ذاتهن والتعبير عن قيمهن ومعتقداتهن، مما ينمي لديهن مفهوم الذات الإيجابية والشعور بالطمأنينة. (١٦ : ١٣٨)

مما سبق يوضح ويفسر نتيجة التساؤل الرابع والذي ينص على " هل توجد علاقة بين الطمأنينة الإنفعالية وتقدير الذات المهارية على مستوى الأداء فى التعبير الحركي لدى طالبات الفرقة الثالثة كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا؟"

٥- مناقشة نتائج التساؤل الخامس:

يتضح من جدول (٢١) الخاص بتحليل الانحدار إلى أن تقدير الذات المهارية قد حققت نسبة مساهمة قدرها (٥٢.٧٥٠٪) على مستوى الأداء في التعبير الحركي، وأن تقدير الذات المهارية والطمأنينة الإنفعالية معاً قد حقق نسبة مساهمة قدرها (٨٦.٤٨٠٪) على مستوى الأداء في التعبير الحركي، وأن الطمأنينة الإنفعالية منفردة حققت نسبة مساهمة قدرها (٣٣.٧٣٠٪) على مستوى الأداء في التعبير الحركي، وهذا يدل على أن تقدير الذات المهارية لها نسبة مساهمة مرتفعة في التعبير الحركي، وذلك لأن تقدير الذات المهارية لها

أهمية كبيرة لدى الطالبات حيث تجعل الطالبات يرون أنفسهن بصورة إيجابية تسهم في استنهاض قدراتهن واستعدادتهن للوصول لمستوى جيد من الأداء في التعبير الحركي.

وترجع الباحثة هذه النتيجة إلى عدة عوامل مساهمة في تقدير الذات المهارية منها المستوى الجيد من الثقة بالنفس، واللياقة البدنية والجسمية والكفاءة المهارية التي يتمتعن بها الطالبات، بالإضافة إلى الخبرات الناجحة التي مروا بها نتيجة مواقف تعلمهن وتدريبهن للمهارات الحركية في التعبير الحركي.

ويتفق هذه النتيجة مع ذلك أسامة كامل (١٩٩٧) حيث أن تمتع الفرد بالثقة العالية بالنفس يستطيع أن يضع لنفسه أهدافاً تتناسب مع قدراته، ويشعر بقيمة ذاته، وأن تكون أكثر فاعلية في تصحيح أخطائه. (٣٧ : ٥)

وهذا ما أكدته نتيجة دراسة كل من تايلر Taylor (١٩٩٢) (٤٤)،

هارس Harris (١٩٩٢) (٣٧)، مارش وسونستروم Marsh

Psontsorem (١٩٩٥) (٤٠)، بويد وهاريكيلو Boyd & Harcaiko

(١٩٩٧) (٣٤) إلى أن الأفراد الذين يمارسون الأنشطة الرياضية أو الذين

يتمتعون بمستويات من اللياقة البدنية ينظرون إلى أنفسهم بطريقة أكثر إيجابية ولديهم تقدير الذات مرتفعة.

كما أن المشاركة في الأنشطة البدنية تؤدي إلى رفع تقدير الذات وهذا من خلال زيادة التنمية البدنية، فالقيمة البدنية أو التقدير البدني الذي يشعر به الفرد يلعب دور الوسيط بين الشعور الصادر من الأنشطة ومختلف الأبعاد النفسية الأخرى بما فيها مفهوم الذات العام. (٥٨ : ٢٠)

مما سبق يوضح ويفسر نتيجة التساؤل الخامس والذي ينص على "ما هي المؤشرات المساهمة لمتغيري الطمأنينة الإنفعالية وتقدير الذات المهارية على مستوى الأداء في التعبير الحركي (البالية) - الرقص الحديث - الرقص الشعبي؟"

استنتاجات البحث:

- في ضوء ما أسفرت عن نتائج هذا البحث وفي حدود المجتمع الخاص بعينة البحث تستنتج الباحثة ما يلي:
- أن مستوى الطمأنينة لدى طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا حقق أهمية نسبية قدرها (٨٤.٢٣٣٪) وهى نسبة مرتفعة.
 - أن مستوى تقدير الذات المهارية في التعبير الحركي (البالية - الرقص الحديث - الرقص الشعبي) لدى طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا حقق أهمية نسبية قدرها (٧٨.٣٣٣٪) وهى نسبة فوق المتوسطة (جيد).
 - أن مستوى الأداء في التعبير الحركي (البالية - الرقص الحديث - الرقص الشعبي) لدى طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا حقق إجمالياً نسبة مئوية قدرها (٧٦.٦٦٧٪) فوق المتوسط، وحصول الرقص الشعبي كأحد فروع التعبير الحركي على أعلى أهمية نسبية بين الطالبات.
 - هناك علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين الطمأنينة الإنفعالية وتقدير الذات المهارية على مستوى الأداء في التعبير الحركي (البالية - الرقص الحديث - الرقص الشعبي) لدى طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا.
 - تقدير الذات المهارية حقق أكبر وأفضل نسبة مساهمة على مستوى الأداء في التعبير الحركي.

توصيات البحث:

في ضوء نتائج البحث الحالى توصي الباحثة بما يلي:

- ٦- إسرائ عبد الرافع شبل (٢٠١٧). تأثير استخدام المعرض الإلكتروني في مستوى أداء بعض وثبات البالية لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة طنطا، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ٧- بشير العلوان (٢٠١٥). مستوى الطلاقة النفسية وعلاقتها بمستوى تقدير الذات المهارية للاعبين الكرة الطائرة لأندية دول المشرق العربي، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، المجلد (٣)، العدد (١٢)
- ٨- ثائر رشيد حسن (٢٠٠٥). تقدير الذات البدنية والمهارية وعلاقته بدقة أداء المهارات الهجومية بالكرة الطائرة، مجلة التربية الرياضية، مج(١٤)، ع(٢).
- ٩- جلال البدراني (٢٠٠٤). الأمن النفسي وعلاقته بالتوجه الزمني لدى طلبة جامعة الموصل، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الموصل، العراق.
- ١٠- حامد عبد الحميد زهران (٢٠٠٣). دراسات في الصحة النفسية والإرشاد النفسي، عالم الكتب، القاهرة.
- ١١- زبيب محمود شقير (٢٠٠٥). مقياس الأمن النفسي "الطمأنينة الإنفعالية"، كراسة التعليمات، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- ١٢- زواقي محمد (٢٠١٢). تقدير الذات البدنية والمهارية وعلاقتها بدقة أداء المهارات الهجومية لدى لاعب كرة الطائرة، مجلة الإبداع الرياضي، ع٦، جوان.

١٣- شيرى مسعد سليم (٢٠١٧). الطمأنينة لدى طلبة الجامعة وعلاقتها بالتوافق الاجتماعي والضغوط الأكاديمية لديهم، دراسات تربوية ونفسية، مجلة كلية التربية، ع(٩٥)، ج٢.

١٤- شيماء السيد عبد الغفار (٢٠١٧). تأثير استخدام نموذج الفورمات (MAT/2) في تنمية الإبتكار الحركي للرقص الشعبي لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة طنطا، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.

١٥- شيماء على خميس (٢٠١٠). الإستثارة الإنفعالية وعلاقتها بالذات المهارية للاعبين بعض فرق الكرة الطائرة الشباب، مجلة علوم بالتربية الرياضية، المجلد ٣، العدد ١، العراق.

١٦- صفية أحمد محي الدين وسامية ربيع محمد (٢٠٠٥). البالية والرقص الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة.

١٧- عادل عبد الله محمد (١٩٩٨). اختبار تقدير الذات للمراقمين والراشدين، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.

١٨- عماد جابر السعدي (٢٠٠٥). دراسة مستوى تقدير لذات البدنية والمهارية لدى لاعبي الكرة الطائرة، مجلة التربية الرياضية، المجلد ١٤، ع(١).

١٩- فاطمة سليم عزب (١٩٩٠). الأسس العلمية للتعبير الحركي، دار بورسعيد للطباعة، الإسكندرية.

٢٠- فريد موريس وآخرون (٢٠١٠). النسخة الجزائرية لوصف الذات البدنية، الأكاديمية الدراسات الاجتماعية والإنسانية، ع٤.

٢١- مؤيد حسين على (٢٠١١). بناء مقياس الذات المهارية لدى لاعبي كرة اليد في المنطقة الشمالية في العراق، مجلة علوم التربية

الرياضية، مج(٤)، ع(٤)، كلية التربية الرياضية، جامعة
بابل، العراق.

٢٢- **مجذوب أحمد قمبر (٢٠١٥)**. الأمن النفسي وتقدير الذات وعلاقتها
بالاتجاهات التعصبيه (دراسة مسحية على طلاب جامعة
دنقلا) كليتي "مروي"، الأدب، "كريمة"، مجلة الدراسات
الإقتصادية والاجتماعية، ع٢٤.

٢٣- **محمد جسام عرب وموسى جواد كاظم (٢٠٠١)**. مقارنة مستوى الإستجابة
الإنفعالية بين المتقدمين والشباب في لعبة الملاكمة، مجلة كلية
التربية الرياضية، ع١، مطبعة ديالى، بعقوبة.

٢٤- **محمد حسن علاوي (١٩٩٨)**. موسوعة الإختبارات النفسية، دار الفكر
العربي، القاهرة.

٢٥- **محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان (١٩٩٨)**. الإختبارات
المهارية والنفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي،
القاهرة.

٢٦- **محمد نصر الدين رضوان (٢٠٠٦)**. المدخل إلى القياس في التربية الرياضية،
مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

٢٧- **محمود عطا الله محمود (١٩٨٧)**. مفهوم الذات وعلاقتها بمستويات
الطمأنينة الإنفعالية، مجلة العلوم الإجتماعية، مج١٥، ع٣،
الكويت.

٢٨- **محمود محمد عبد الله كسناوى (٢٠٠١)**. توجيه البحث العلمي في الدراسات
العليا في الجامعة السعودية، لتلبية متطلبات التنمية
الاقتصادية والاجتماعية "الواقع - توجهات مستقبلية"، ندوة
الدراسات العليا بالجامعات السعودية، جامعة الملك عبد
العزیز، جدة.

٢٩- مريم محمد سالم (٢٠١٦). الطمأنينة النفسية وعلاقتها بمستوى الطموح لدى أبناء مرض الفصام العقلي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.

٣٠- نادية عبد الحميد الدمرداش (١٩٩٢). مدخل الأسس العلمية والعينة الفولكلور، القاهرة.

٣١- نادية عبد الحميد الدمرداش وعلا توفيق إبراهيم (٢٠٠٧). مدخل إلى علم الفولكلور (دراسة في الرقص الشعبي)، عين للدراسات والبحوث الإنسانية والاجتماعية، القاهرة.

٣٢- نجوى محمد رمضان (٢٠١٧). تأثير استخدام أسلوب النمذجة وبعض الذهن على مستوى الأداء المهاري لبعض الوثبات في البالية، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، عدد أكتوبر، جزء (٦).

٣٣- هدى صالح عبد الرحمن الشميمري وآسيا على راجح (٢٠١١). مستوى الأمن النفسي (الطمأنينة الإنفعالية) لدى الطالبة الجامعية في ضوء الحالة الاجتماعية والتخصص والمستوى العلمي، المؤتمر السنوي السادس عشر للإرشاد النفسي، جامعة عين شمس "الإرشاد النفسي وإرادة التغيير. مصر بعد ثورة ٢٥ يناير"، القاهرة.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- 1- Boyd , K. & Hrycaiko, D. (1997). The effect of physical activity intervention package on the self-esteem of per-adolescence and adolescent females Edcation Abstract, 1/59-11/98.

- 2- **Elldeld T (1986)**. The rule of modern dance in selected woman and Co, education collegen and university Un –published doctors Diss, University of souther-ncoli Bornia.
- 3- **Gissel, J (2012)**. Impact of psychological and professional skepticism on private information sharing during SAS 99 brainstorming, Unpublished Dissertation. Unpublished Thesis, University of Wisconsin- Madison, U.S.A.
- 4- **Harris, Christion (1992)**. The relation ship between physical fitness and attendance in school academic achievem ment and self – esteem. International university. Dissertation Abstract.
- 5- **Hewitt, J (2009)**. Oxford Handbook of Positive psychology. Oxford University, Press.
- 6- **Landervill, Susan & Main, Mary (1981)**. Seurity of attach ment, Compliance, and maternal Training methods in the second year of life, Developmental psuchology, vol.7.
- 7- **Marsh, H. Ssinstroem, R. (1995)**. Importanceratings and specific components of physical self-concept: Relevance to predicting global

components of self- concept and exerrise.
Journal of sport and Exercise psychology,
17 (1).

- 8- **Rogers, E.A (1984)**. Dance a basic educational teaching
M.p Macmillan Co, E.R.
- 9- **Rokeach, M, (1973)**. The Nature of human values "New
york" Mamillenpub Lishing press.
- 10-**Spezia, M (2014)**. Collabrokative Learning amed at
ensuring psychological safety in high
reliability teams. Unpubished Dissetation,
Capella University, U.S.A.
- 11-**Taylor, Donald., L (1992)**. The effect of intercollegiate
athletic participation of self – esteem ,
Doctoral Dissertatin. The pennst I vania
state University, Disseration Abstract.
- 12-**Tokinan, B.O & Bilen, S. (2010)**. Self, estemm
assessment from development stuy,
procedia social and beharior sciences, 2.

ثالثاً: مواقع شبكة المعلومات الدولية

- 13- www.fassel.ma.
- 14- ar.m.wikiped ia.org.